

Kursprogramm ab 21.06. - 04.07.2021 Workout - Wasserwelt



(1) = Studio 1 (2) = Studio 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 09.55 RÜCKEN-FIT (1) MIT STEFFI		09.00 - 09.55 BBP (2) MIT GABY	09.00 - 10.15 YOGA (1) MIT JANA	09.00 - 10.00 WALKING & STRETCH AM ÖLPER SEE MIT STEFFI		10.00 - 10.25 AQUA POWER
10.00 - 10.25 STRETCH & RELAX MIT STEFFI (1)	10.00 - 10.55 FATBURNER CYCLE MIT STEFFI (2)	09.00 - 09.55 ZUMBA® MIT STEFFI (2)		10.05 - 11.00 PILATES (1) MIT SANDRA		10.30 - 10.55 AQUA POWER
	10.00 - 10.25 AQUA POWER	10.00 - 10.55 EASY LANGHANTEL MIT STEFFI (2)	10.00 - 10.25 AQUA POWER			11.45 - 13.00 YOGA-STRETCH (1) MIT CLAUDIA
	10.30 - 10.55 AQUA POWER	10.00 - 10.55 RÜCKEN-FIT MIT GABY (1)	10.30 - 10.55 AQUA POWER			13.05 - 14.05 JAMFYA / DANCE MIT DAVE (1)
17.30 - 18.25 RÜCKEN-FIT (1) MIT ALEX KÖSSLER	18.00 - 18.55 HOT IRON I (2) MIT OXANA	17.30 - 18.25 BBP (2) MIT DANI	17.00 - 17.55 MOBILITY (1) LEICHTE ÜBUNGEN MIT ALEX KORN	17.00 - 18.15 PILATES (1) MIT CLAUDIA		
18.30 - 19.25 BBP (1) MIT ALEX KÖSSLER	18.30 - 18.55 AQUA POWER	18.00 - 19.15 YOGA-STRETCH (1) MIT CLAUDIA	17.30 - 18.25 PILATES (2) MIT DANI			
20.00 - 20.25 AQUA POWER	19.00 - 19.25 AQUA POWER		18.00 - 18.55 BBP (1) MIT ALEX KORN			
20.30 - 20.55 AQUA POWER	19.00 - 20.15 FLOW-YOGA (1) MIT DANIEL					